crivit SPORTS



Herzfrequenz-Messuhr 1/2013 · Art.-Nr.: 1-LD3473

DE AT CH
Herzfrequenz-Messuhr
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR CH
Montre cardio-fréquencemètre
Mode d'emploi

IT CH
Orologio da polso con cardiofrequenzimetro
Istruzioni per l'uso e per la sicurezza

GB
Heart Rate Monitor
Usage and safety instructions

IAN 87794

CH

DE AT CH # Bedienungs- und Sicherheitshinweise

Inhaltsverzeichnis

Herzfrequenz-Messuhr

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Herzfrequenz-Messuhr. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Gerät entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil dieser Herzfrequenz-Messuhr. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.
Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Herzfrequenz-Messuhr an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Herzfrequenz-Messuhr ist zur Zeitanzeige und zur Verwendung der beschriebenen Zusatzfunktionen geeignet. Jede andere Verwendung oder Veränderung der Herzfrequenz-Messuhr gilt als nicht bestimmungsgemäß. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder falsche Bedienung verursacht werden. Die Herzfrequenz-Messuhr ist nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.

Lieferumfang

Hinweis: Bitte überprüfen Sie nach dem Kauf den Lieferumfang. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und nicht defekt sind.

- Herzfrequenz-Messuhr inkl. Batterie (CR2032)
- Brustgurt inkl. Batterie (CR2032)
- Fahrradhalterung

Technische Daten

Herzfrequenz-Messuhr

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	4,4 x 5,0 cm
Displaymaße	2,4 x 1,8 cm
Gewicht	51 g
Batterie	CR 2032/3V

Brustgurt

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Übertragungsfrequenz	110 kHz
Gewicht	51 g
Batterie	CR 2032/3V

Funktionen

Pulsmessung

- Alarm für Maximalpuls
- Zielpulstraining mit Timer und Alarm
  (Gesundheit, Fitness, Leistung und benutzerdefiniert)
- Höchster Puls, niedrigster Puls, durchschnittlicher Puls
- Warnleuchte (bei Überschreiten der Pulsvorgaben)

Kalorienfunktionen

- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während des Trainings
- BMI-Berechnung
- Fitness Level

Stoppuhr

- 1/100 Sekunden mit 99 Rundenzeiten

Countdown Timer

Zeitfunktionen

- Zeit
- Kalender
- Weckalarm mit Weckwiederholung
- Stundensignal
- Zweite Zeitzone

Sonstiges

- Hintergrundbeleuchtung

Wichtige Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Er kann Sie über das für Sie geeignete Training, die Trainingsintensität und die Pulsvorgaben aufklären. Diese Herzfrequenz-Messuhr
ist kein medizinisches Gerät und dient nur zur Unterstützung Ihrer Trainingsgestaltung.

- Batterien

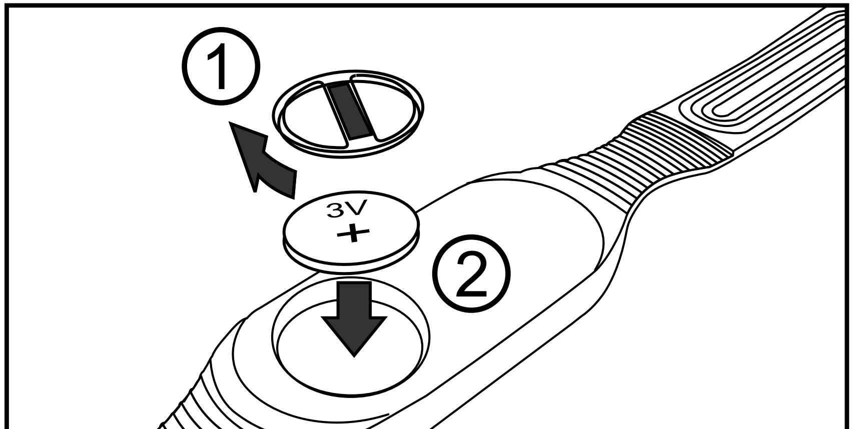
Legen Sie Batterien / Akkus stets polrichtig ein, versuchen Sie nicht, Batterien wieder aufzuladen oder zu öffnen. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer, da diese eventuell explodieren können. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterien (alte und neue, Alkali und Kohle, usw.) gleichzeitig. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Batterien besteht Explosions- und Auslaufgefahr.
Sollten die Batterien doch einmal ausgelaufen sein, benutzen Sie Handschuhe und reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr
gründlich mit einem trockenen Tuch.

- Herzfrequenz-Messuhr nicht in Kinderhände

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt die Herzfrequenz-Messuhr benutzen. Kinder können mögliche Gefahren nicht immer richtig erkennen. Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
Halten Sie auch die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr

Schrauben Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel von der Rückseite des Brustgurts und setzen Sie die 3V Batterie mit dem (+) Plus nach oben ein. Schrauben Sie den Batteriefachdeckel wieder fest.



Batterie: CR2032

Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display der Herzfrequenzmessuhr ab und drücken Sie MODE, SEL oder SET.
Wählen Sie nun durch Druck auf SEL zwischen den Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit Druck auf SET.

Wählen Sie auf die gleiche Weise die Einheit KM-KG

METRIC	KM - KG	KM - KG	KM - KG

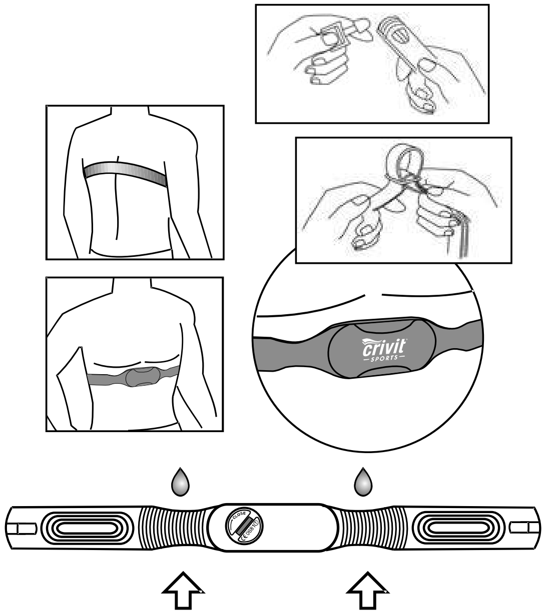
oder Meilen/Pfund (M-LB)

IMPERIAL	M - LB	M - LB	M - LB

Beenden Sie die Inbetriebnahme durch Druck auf MODE.
Durch gleichzeitigen Druck auf SET und SEL kann die Uhr zurückgesetzt werden. Erst nach dem Rücksetzen kann die andere Sprache ausgewählt werden.

Tragen des Brustgurts

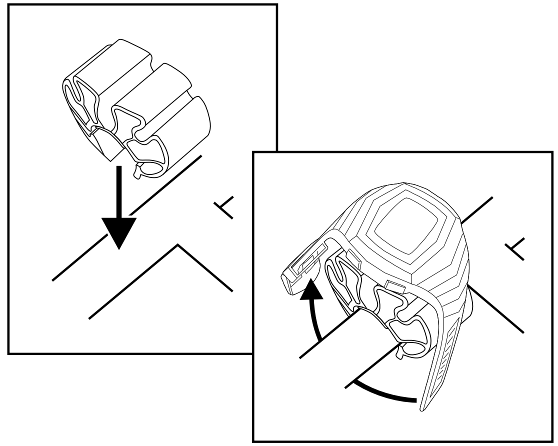
Passen Sie den Gurt so an, dass er direkt unter den Brustmuskeln eng anliegt. Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Gurtes leicht mit Wasser oder EKG-Gel (welches Sie in der Apotheke erhalten können). Stellen Sie sicher, dass die Kontaktflächen immer Hautkontakt haben.
Positionieren Sie den Gurt wie auf der folgenden Abbildung.
Achten Sie auf den richtigen Sitz des Brustgurts. Wenn Sie komplett ausgeatmet haben, sollte der Gurt noch mit ganz leichter Spannung auf dem Brustkorb aufliegen.



Kontaktfläche

Hochspannungsmasten, Oberleitungen der Bahn oder fließender Autoverkehr können die Messung beeinflussen oder stören. Darauf bei der Auswahl der Laufstrecke achten.

Verwenden der Fahrradhalterung



Sie können die Herzfrequenz-Messuhr am Handgelenk tragen oder mit der mitgelieferten Fahrradhalterung am Lenker Ihres Fahrrads befestigen.

Drücken Sie Fahrradhalterung von oben auf die Lenkstange Ihres Lenkers. Bei Lenkstangen mit besonders großem Durchmesser ist u.U. ein erhöhter Kraftaufwand nötig, um die Fahrradhalterung zu befestigen. Sie können die Herzfrequenz-Messuhr nun auf die gleiche Art wie bei Ihrem Handgelenk an der Fahrradhalterung befestigen.

Überschreiten Sie zur Verwendung der Herzfrequenz-Messuhr bitte nicht die maximale Übertragungsdistanz zum Brustgurt von 70 cm.

Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr

Die Herzfrequenz-Messuhr verfügt über **3 Funktionsmodi**.

Durch Druck auf MODE können Sie den Funktionsmodus der Herzfrequenz-Messuhr wechseln.
Die Reihenfolge der Funktionen ist:

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Desweiteren gibt es in den Funktionsmodi verschiedene **Unterfunktionen**.

Die Unterfunktionen erreichen Sie immer durch Drücken von SEL.

Schnelleinstellung
Bei der Einstellung von numerischen Werten können Sie durch Drücken und Halten von SEL die Schnelleinstellung verwenden.

Licht

Drücken Sie kurz LIGHT, um die Hintergrundbeleuchtung vorübergehend zu aktivieren.

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Zeitmodus abrufen.
Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Auf dem Display erscheint

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

und es blinkt die Anzeige des 12 oder 24-Stunden Modus.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Tag ein.

Nun folgen die Grundeinstellungen. Zuerst erscheint das Jahr Ihres Geburtstages.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise Monat und Tag ein.

Es erscheint nun die Anzeige des Gewichts.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Stellen Sie die Ziffern Ihres Gewichts jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.

Es erscheint nun die Anzeige der Körpergröße.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Stellen Sie die Ziffern Ihrer Körpergröße jeweils durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.

Zweite Zeitzone
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL. Die Uhr wechselt zur Anzeige der zweiten Zeitzone und T2 erscheint auf dem Display. Das Einstellen der zweiten Zeitzone erfolgt wie im vorherigen Absatz beschrieben.
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL, um zurück zu der normalen Zeitanzeige zu wechseln.

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
Auf dem Display erscheint "AL" und es blinken die Minuten der Weckzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Stunden ein.
Falls gewünscht, stellen Sie nun den Monat und den Tag ein.

Wird weder Monat noch Tag eingestellt, ertönt der Alarm täglich. Wird nur der Tag eingestellt, ertönt der Alarm monatlich. Wird sowohl Monat als auch Tag eingestellt, ertönt der Alarm nur an dem eingestellten Datum.

Auf dem Display erscheint nun die Einstellung des Stundensignals.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=an, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=aus).
Bei aktiviertem Stundensignal erscheint das Glockensymbol und es ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Alarm durch Druck auf SET aktivieren oder deaktiveren. Bei aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol.
Drücken Sie bei Ertönen des Alarms SET, SEL oder MODE, um den Alarm zu stoppen.

Schlummerfunktion

Drücken Sie bei Ertönen des Weckalarms keine Taste, wird automatisch nach 30 Sekunden die Schlummerfunktion aktiviert und das Symbol blinkt auf dem Display. Der Alarm verstummt nun und ertönt nach 2 Minuten erneut. Dieser Vorgang wiederholt sich 5 mal.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um den Timer einzustellen.
Auf dem Display blinken die Minuten der Timerzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise ein.
Nun folgt die Zusatzeinstellung des Timers. Wählen Sie durch Druck auf SEL den gewünschten Modus:

Cd r Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer die eingstellte Zeit erneut zurück
Cd U Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer vorwärts
Cd S Nach Erreichen von 0:00 stoppt der Timer

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Timer durch Druck auf SET starten oder stoppen.
Drücken und halten Sie SET, um den Timer zurückzusetzen.
Nach Ablauf der Timerzeit ertönt ein Signalton.

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Drücken Sie zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr SET. Drücken Sie bei laufender Stoppuhr SEL, um eine Rundenzeit zu stoppen. Es können bis zu 99 Rundenzeiten gestoppt werden.
Drücken und halten Sie SET, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Speicherfunktion

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Drücken Sie bei gestoppter Stoppuhr SEL und auf dem Display wird die schnellste Runde angezeigt. Drücken Sie SET, um die anderen Rundenzeiten anzuzeigen.
Hinweis: Die Speicherfunktion kann nur abgerufen werden, wenn mindestens eine Rundenzeit aufgezeichnet wurde.

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Der Pulsmesser funktioniert nur bei Verwendung des Brustgurtes.

Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Pulsmessers abrufen:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zielpuls

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und BMI

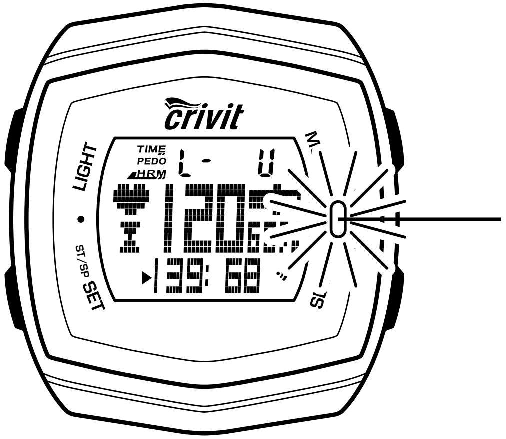
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In der mittleren Zeile des Displays wird bei Verwendung des Brustgurtes der Puls angezeigt. Wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird, blinkt das Herz Symbol.
Rechts neben der Pulsanzeige erscheint der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent. Der geschätzte Maximalpuls errechnet sich automatisch aus Alter, Gewicht und Körpergröße.

Warnleuchte



Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, oder der Puls den eingestellten Grenzwert (siehe "Zielpulsbereich") überschreitet, blinkt die rote Warnleuchte.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

In der unteren Zeile des Displays wird die bisher verstrichene Trainingszeit angezeigt. In der mittleren Zeile werden der Puls und der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent angezeigt.
Der Timer zählt automatisch ab dem Zeitpunkt, an dem der Brustgurt angelegt wird. Der Timer zählt auch dann weiter, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.
Drücken Sie kurz SET, um den Timermodus zu wählen:

TIMER Trainingszeit gesamt
⧗ Trainingszeit im Zielpulsbereich
▲ Trainingszeit über Zielpulsbereich
▼ Trainingszeit unter Zielpulsbereich

Drücken und halten Sie SET, um die Trainingszeit zurückzusetzen.

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Die gespeicherten Werte werden in der unteren Zeile angezeigt.

erreichter Maximalpuls

HI	H	FO	AL

erreichter Minimalpuls

LO	N	FA	BA

durchschnittlicher Puls

AV	D	MO	PR

Drücken und halten Sie SET, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Zielpulsbereich

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

In der unteren Zeile werden oberer und unterer Grenzwert des Zielpulsbereichs angezeigt.
Die gewählte Trainingsart wird in der oberen Zeile angezeigt.

L- U	Benutzerdefiniert
L-1	Gesundheit (50-65% des Maximalpuls)
L-2	Fitness (65-80% des Maximalpuls)
L-3	Leistung (80-95% des Maximalpuls)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Wählen Sie die Trainingsart durch Druck auf SEL. Bei Wahl von "U" (Benutzerdefiniert) können Sie die Grenzwerte manuell einstellen.
Drücken Sie SET. Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert. Stellen Sie den Wert durch Druck auf SEL ein und bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf SET.
Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert ein.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Drücken und halten Sie SEL, um den Pulsalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Pulsalarm erscheint das Alarmsymbol im Display und bei Verlassen des Zielpulsbereichs ertönt ein Signalton "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt der Alarmton für den Maximalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dieser Ton ist unabhängig von der Trainingszone und dem Pulsalarm der Trainingszone.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien angezeigt.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Drücken Sie SET, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

oder zur Anzeige Ihres BMI zu wechseln.

BMI	BMI	IMC	IMC

In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.
Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungs-anzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

Hinweise zum BMI
Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit).
Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Drücken Sie sofort nach Ihrem Training SET. Ein 5 Minütiger Countdown startet (Ruhephase). Der Balken zeigt die noch verbleibende Wartezeit an. Links erscheint der Anfangspuls und rechts der aktuelle Puls. In der unteren Zeile erscheint die Countdownzeit.
Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint der Fitnessgrad.

Fitnessgrad	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Kodierte Übertragung der Herzfrequenz

Die Datenübertragung des Brustgurtes wird digital kodiert, um zu verhindern, dass Störungen auftreten, wenn Sie mit einem Trainingspartner trainieren, der ein baugleiches Gerät verwendet.
Bei der ersten Verwendung des Brustgurtes wird automatisch nach dem Zufallsprinzip ein Kanal gewählt. Der Kanal wird kurz oben im Display angezeigt, wenn Sie zur Anzeige der Herzfrequenz wechseln. Die verfügbaren Kanäle sind CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.
Sie können den Kanal wechseln, indem Sie die Batterie kurz aus dem Brustgurt entfernen und erneut einsetzen. Der Brustgurt wählt nach dem Zufallsprinzip einen neuen Kanal und nach ca. 1 Min. wird der Puls und der neue Kanal auf der Herzfrequenz-Messuhr angezeigt.

Fehlerbehebung

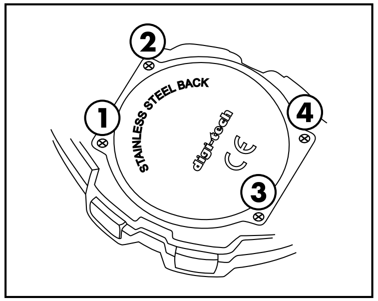
Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt

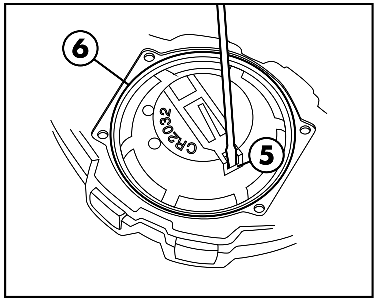
Achten Sie auf die korrekte Positionierung und den guten Sitz des Brustgurtes.
Ihre Haut sollte nicht zu trocken oder kalt sein. Die Kontaktflächen können leicht angefeuchtet werden, um die Funktion zu verbessern. Elektromagnetische Störquellen können den Empfang beeinträchtigen.
Die Distanz zwischen Gurt und Uhr darf max. 70 cm betragen.
Andere Pulsmessgeräte in weniger als 2m Abstand können den Empfang stören.
Kabellose Fahrradcomputer können den Empfang stören.
Evtl. müssen die Batterien ersetzt werden.

Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht

Ersetzen Sie die Batterien.

Die Batterie der Armbanduhr wechseln





Sie können den Batteriewechsel zusammen mit einer Wasserdichtigkeitsprüfung von einem Uhrmacher durchführen lassen. Um die Batterie selbst zu wechseln, gehen Sie bitte wie folgt vor:
Lösen Sie die Schrauben (1,2,3 und 4) auf der Rückseite der Armbanduhr mit einem kleinen Kreuzschraubendreher. Entfernen Sie den Gehäuseboden und den Batterieaufkleber.
Verwenden Sie ein kleines, flaches Werkzeug, um den Riegel (5) der Batteriehalterung zu öffnen. Entnehmen Sie die Batterie und setzen Sie eine neue 3V CR2032 Batterie mit dem (+)-Pol nach oben ein. Prüfen Sie den korrekten Sitz des Dichtungsringes (6). Verriegeln Sie die Batteriehalterung (5).
Kleben Sie den Batterieaufkleber wieder ein, setzen Sie den Gehäuseboden ein und schrauben Sie ihn fest.

Batteriestandswarnanzeige

Wenn der Batteriestand des Brustgurtes für den normalen Betrieb nicht mehr ausreicht, erscheint auf dem Display der Herzfrequenz-Messuhr:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes wie im Kapitel "Brustgurt" beschrieben.

Wasserdichtigkeit der Armbanduhr

Wasserdicht bis 3 bar. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtigkeitsprüfung angewandt wurde (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wasserbeständigkeit des Brustgurtes

Wasserbeständigkeit nach IEC 60529 IPX7: 30 m

Reinigungshinweis

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen, fusselfreien Tuch, wie es z.B. zur Reinigung von Brillengläsern verwendet wird.
Nach jedem Tragen reinigen Sie den Brustgurt mit lauwarmen Wasser oder einer milden Seifenwasserlösung und einem Schwamm. Trocknen Sie alle Teile mit einem Tuch ab und hängen Sie den Gurt zum Trocknen auf.
Schweiß und Verunreinigungen beeinträchtigen die Funktion des Senders.

Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr

Diese Herzfrequenz-Messuhr darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Herzfrequenz-Messuhr über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Entsorgung der Batterien

Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien sachgerecht in extra hierfür aufgestellten Gefäßen im Handel. Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie Batterien bitte über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Konformitätserklärung

Dieses Produkt entspricht bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen des § 3 und den übrigen einschlägigen Bestimmungen des FTEG (Artikel 3 der R&TTE).
Die Konformitätserklärung können Sie hier anfordern:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantie der digi-tech gmbh

Sie erhalten auf diese Herzfrequenz-Messuhr 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieser Herzfrequenz-Messuhr stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieser Herzfrequenz-Messuhr ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird die Herzfrequenz-Messuhr von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist die defekte Herzfrequenz-Messuhr und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist. Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie die reparierte

oder eine neue Herzfrequenz-Messuhr zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Die Herzfrequenz-Messuhr wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.
Diese Garantie verfällt, wenn die Herzfrequenz-Messuhr beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.
Die Herzfrequenz-Messuhr ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (87794) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten **kontaktieren Sie zunächst die nachfolgende Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.**
- Eine als defekt erfasste Herzfrequenz-Messuhr können sie anschließend unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

Service

Name: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefon: +49 (0)6198 571825
Sitz: Deutschland

CH 0800 563862

IAN 87794

Lieferant

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist. Kontaktieren Sie zunächst die oben benannte Servicestelle.

Name: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stadt: Eppstein 65817
Land: Deutschland

FR CH Utilisation et avertissements de sécurité

Sommaire

Montre cardio-fréquencemètre

Introduction

Merci d'avoir acheté cette montre cardio-fréquencemètre. En optant pour ce produit de haute qualité, vous avez fait un bon choix. Ce mode d'emploi est partie constituante de votre montre cardio-fréquencemètre. Il contient des informations importantes sur la sécurité, l'usage et l'évacuation de votre montre. Il est primordial de se familiariser avec tous les avertissements relatifs à la sécurité et à l'utilisation de ce produit avant de se servir de cette montre cardio-fréquence. N'utilisez cette montre que dans le cadre prévu et aux fins d'utilisation prescrites dans le mode d'emploi.
En cas de transmission de la montre cardio-fréquence à un tiers, remettez-lui aussi tous les documents y relatifs.

Utilisation conforme

Cette montre cardio-fréquencemètre a été conçue pour afficher l'heure et remplir les fonctions supplémentaires décrites dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation ou modification de cette montre cardio-fréquencemètre sera considérée comme non conforme. Le fabricant ne pourra être tenu responsable d' un dommage résultant d'une utilisation non conforme ou d'une mauvaise utilisation de ce produit. Cette montre cardio-fréquencemètre n'est pas destinée à des fins d'utilisation commerciales.

Volume de livraison

Remarque: Dès l'achat effectué, veuillez vérifier le contenu de l'emballage. Assurez-vous que toutes les pièces prévues dans l'emballage sont présentes et intactes.

- Montre cardio-fréquencemètre avec pile (CR2032)
- Sangle thoracique avec pile (CR2032)
- Fixation vélo

Données techniques

Montre cardio-fréquencemètre

Intervalle de mesure de la température	0-50°C
Dimensions (sans le bracelet)	4,4 x 5,0 cm
Dimensions écran	2,4 x 1,8 cm
Poids	51 g
Pile	CR2032/ 3V

Sangle thoracique

Intervalle de mesure de température	0-50°C
Dimensions du capteur (sans la sangle)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Fréquence de transmission	110 kHz
Poids	51 g
Pile	CR2032/3V

Fonctions

Cardio-fréquencemètre

- Signal sonore pour FC maximale
- Cible d'entraînement FC avec comptage des pulsations et signal sonore
  (santé, forme physique, performance et paramètres d'entraînement personnels)
- FC maximale, FC minimale, FC moyenne
- Témoin alarme (en cas de dépassement des données de FC)

Fonctions de comptage des calories

- Consommation de calories et graisses brûlées pendant l'entraînement
- Calcul de l'IMC
- Forme physique

Chronomètre

- 1/100 secondes avec 99 temps au tour

Compte à rebours

Fonctions horloge

- Heure
- Calendrier
- Alarme réveil à répétition
- Signal horaire sonore
- Deuxième fuseau horaire

Divers

- Rétroéclairage

Avertissements de sécurité !

ATTENTION: Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Il saura vous conseiller sur la forme d'entraînement appropriée à votre morphologie et à vos , l'intensité de votre entraînement ainsi que les données de fréquence cardiaque (FC) à respecter. Cette montre cardio-fréquencemètre n'est pas un appareil médical et ne peut servir qu'à vous aider dans vos exercices d'entraînement.

- Piles

Mettez toujours des piles/piles rechargeables en en respectant les polarités, n'essayez pas de recharger des piles alcalines ou d'ouvrir des piles. Ne jetez jamais de piles dans le feu: danger d'explosion! N'utilisez pas de piles différentes en même temps (vielle avec neuve, alcaline avec carbone, etc.). En cas d'utilisation mal appropriée des piles, il y a danger d'explosion et d'écoulement.

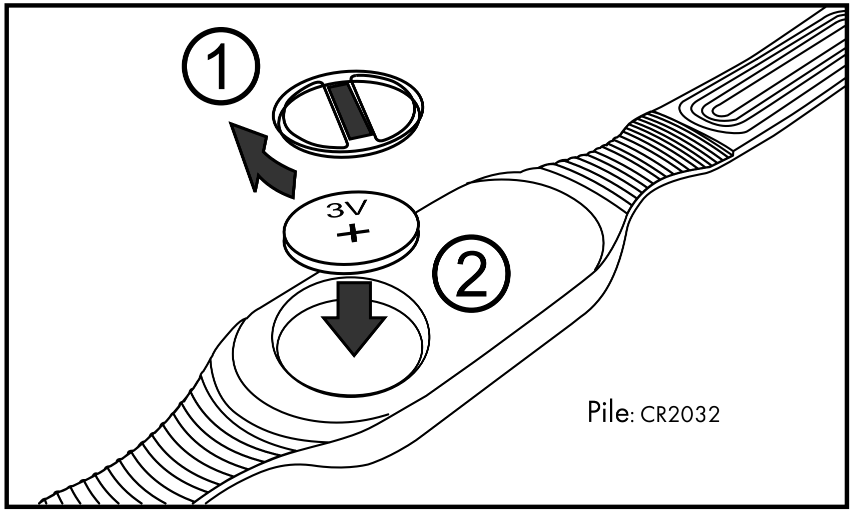
Si toutefois vos piles devaient avoir coulé, veuillez SVP mettre des gants et nettoyer soigneusement votre montre avec un chiffon sec.

- Ne laissez pas cette montre à portée d’un enfant

Votre montre cardio-fréquencemètre ne doit pas être utilisée par un enfant sans la surveillance d’un adulte.
Un enfant n’est pas toujours conscient d’un danger éventuel.
Il y a danger de mort en cas d’avalement. Tenez vos piles hors de portée d’un jeune enfant.
En cas d’avalement d’une pile, prière de consulter immédiatement un médecin!
Les emballages plastique également doivent être tenus hors de portée d’un enfant: danger d’étouffement!

Mise en service de la montre cardio-fréquencemètre

Dévissez le couvercle du compartiment à pile au dos de la sangle thoracique à l’aide d’une pièce de monnaie et mettez-y une pile à 3V avec le signe plus (+) vers le haut. Revissez convenablement le couvercle du compartiment à pile.



Pile: CR2032

Retirez la pellicule de protection de l’écran de votre montre cardio-fréquencemètre et appuyez sur la touche MODE, SEL ou SET.
Sélectionnez à présent la langue voulue par pression de SEL: anglais, allemand, français et espagnol. Validez votre choix en appuyant sur SET.
Sélectionnez de la même manière l’unité de mesure de la distance et du poids: KM-KG

METRIC	KM - KG	KM - KG	KM - KG

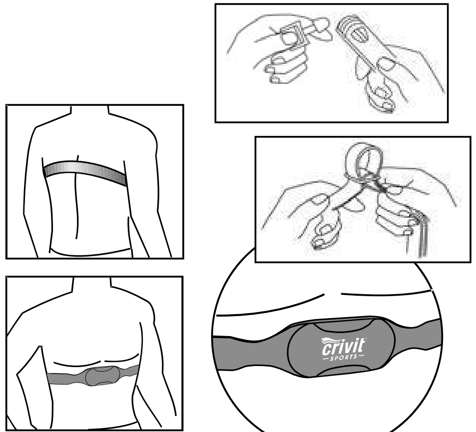
ou Miles/Pounds (M-LB)

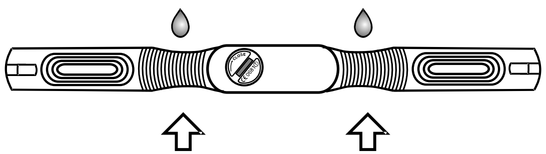
IMPERIAL	M - LB	M - LB	M - LB

Achevez la mise en service en appuyant sur MODE.
Pour réinitialiser votre montre, appuyez simultanément sur SET et SEL. Une modification de la langue n’est possible qu’après une réinitialisation.

Port de la sangle thoracique

Mettez votre sangle de manière à ce que celle-ci soit bien fixée sous les muscles pectoraux et serrée.
Humidifiez légèrement les surfaces de contact de la sangle avec un peu d’eau ou un gel conducteur (disponible en pharmacie).
Assurez-vous que les surfaces de contact de la sangle soient toujours en contact avec votre peau.
Fixez la sangle thoracique conformément aux dessins ci-dessus.
Fixez la sangle thoracique correctement. En fin d’expiration, la sangle doit rester légèrement tendue autour du thorax. Tous pilônes pour lignes à haute tension, lignes caténaires de trains/tramways ou circulation automobile peuvent



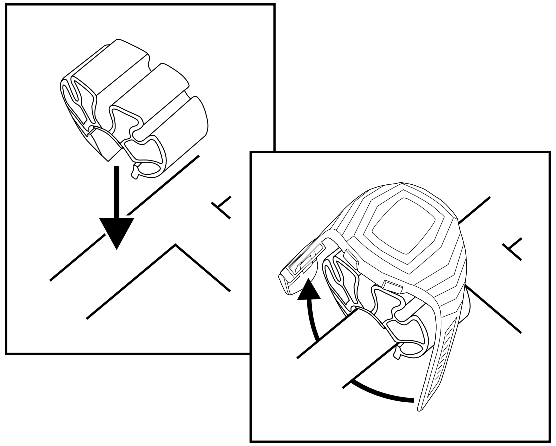


Surface de contact

influencer négativement ou perturber la mesure des pulsations cardiaques. Il est donc important de choisir son itinéraire en tenant compte de ces facteurs de perturbation possibles.

Utilisation de la fixation vélo

Vous pouvez porter votre montre cardio-fréquencemètre au poignet ou l'accrocher au guidon de votre vélo grâce à la fixation vélo fournie dans l'emballage.



Enfichez la fixation vélo en en pressant l'ouverture sur le guidon de votre vélo. Dans le cas d'un guidon plus épais, il faudra éventuellement employer un peu plus de force pour pouvoir enficher entièrement la fixation sur le guidon. Il vous sera possible ensuite d'installer votre montre cardio-fréquencemètre sur la fixation vélo comme le feriez en la mettant à votre poignet.

Veillez, lors de votre entraînement, à ne pas dépasser un écartement de 70 cm max. entre la montre et la sangle thoracique.

Informations primordiales pour l' utilisation de la montre cardio-fréquencemètre

Cette montre dispose de **3 modes de fonctions**

Vous passerez d'un mode de fonction à l'autre en appuyant sur la touche MODE de votre montre.
Les différentes fonctions de cette montre sont dans l'ordre:

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Chronomètre

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Cardio-fréquencemètre

HRM	PULS	FC	PULSO

D'autre part, les modes de fonctions de votre montre cardio-fréquencemètre comportent différentes **sous-fonctions**.
Pour accéder à ces sous-fonctions, appuyez sur la touche SEL.

Réglage rapide

Pour entrer des valeurs numériques, il est possible d'accélérer les réglages en appuyant sur la touche SEL et la maintenant enfoncée.

Eclairage

Pour allumer le rétroéclairage de votre montre, activez la touche LIGHT par une courte pression (rétroéclairage à brève durée).

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Appuyez sur SEL pour accéder aux sous-fonctions en mode horloge.

Heure et réglages de base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Alarme réveil

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Pour passer en mode de réglage, appuyez sur SET et maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.
Sur l’écran apparaît selon langue choisie la mention suivante:

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

et le format horaire (12 ou 24) apparaît en clignotant.
Pour programmer le format horaire voulu, appuyez sur SEL et confirmez par pression de SET. Vous entrerez les secondes, minutes, heures, année, mois et jour de la date de la même manière.
Ensuite, votre monte passe en mode de réglage de base. La première option est l’année de naissance.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Pour entrer l’année de votre naissance, appuyez sur SEL et confirmez par pression de SET. Vous entrerez le mois et le jour de votre naissance de la même manière.

Ensuite, vous pourrez entrez votre poids.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Entrez chaque chiffre de votre poids l’un après l’autre en appuyant sur SEL et validez chaque fois par pression de SET.

A present, entrez votre taille.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Entrez chaque chiffre de votre taille l’un après l’autre en appuyant sur SEL et validez chaque fois par pression de SET.
Quittez le menu de réglage de base en appuyant sur MODE.

Deuxième fuseau horaire

Appuyez sur SEL et maintenez enfoncé 3 secondes. Votre montre passe en mode d’affichage du deuxième fuseau horaire et T2 s’affiche sur l’écran.

La programmation du deuxième fuseau horaire se fera comme décrit au paragraphe précédent.
Appuyez sur SEL et maintenez enfoncé 3 secondes pour revenir à l’affichage de l’heure normale.

Alarme réveil

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Pour accéder au mode de programmation de l’alarme réveil, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.
Sur l’écran de votre montre s’affiche "AL" et les minutes de l’heure de réveil apparaissent en clignotant.
Pour entrer les minutes de l’heure de réveil, appuyez sur SEL et validez par pression de SET. Entrez l’unité des heures de l’heure de réveil de la même manière.
Si vous le désirez, vous disposez maintenant de deux options supplémentaires en entrant un mois et un jour de réveil précis.
Si vous ne programmez ni un mois ni un jour de réveil précis, l’alarme réveil sera activée tous les jours. Si vous ne programmez qu’un jour de réveil précis, l’alarme réveil sera activée une fois par mois. Si vous programmez un mois et un jour de réveil précis, l’alarme réveil ne sera activée qu’à une seule date précise entrée ainsi par vous-même.

A présent, il vous est possible de programmer le signal horaire sonore.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Pour régler, appuyez sur SEL et confirmez votre donnée en appuyant sur SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=le signal horaire est actif, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=signal horaire inactif).
Le signal horaire sonore étant actif, une petite clochette apparaîtra sur l’écran de votre montre: à chaque heure pleine, un signal sonore se fera entendre.
Quittez le mode de réglage en appuyant sur MODE.
On activera ou désactivera l’alarme par pression de SET. Quand l’alarme est activée, le symbole alarme •)) s’affiche sur l’écran de votre montre
Lorsque l’alarme sonne, appuyez sur SET, SEL ou MODE pour l’arrêter.

Répétition de l'alarme

Si vous n'appuyez sur aucune touche lorsque l'alarme sonne, la fonction de répétition sera activée automatiquement au bout de 30 secondes et le symbole •)) se mettra à clignoter sur l'écran. La sonnerie s'arrêtera et reprendra au bout de 2 minutes. L'alarme réveil reprend 5 fois en tout.

Compteur (durée de comptage max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Pour programmer le compteur, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.
Sur l'écran de votre montre clignotent les minutes du temps de comptage.
Appuyez sur SEL pour entrer les minutes de comptage et validez par pression de SET. Entrez les heures de comptage de la même manière.
A present, vous disposez d'une option de réglage du compteur supplémentaire.
Choisissez l'option voulue en appuyant sur SEL:

Cd r Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage du temps configuré reprend à rebours
Cd U Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage reprend en avant
Cd S Quand le compteur a atteint 0:00, le comptage s'arrête

Quittez le mode de réglage du compteur en appuyant sur MODE.
Pour mettre le compteur en marche ou l'arrêter, appuyez sur SET.
Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur SET et maintenez enfoncé.
Le temps de comptage écoulé, un signal sonore se fait entendre.

Chrononètre

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pour mettre le chronomètre en marche ou le stopper, appuyez sur SET. Quand le chronomètre est en marche, appuyez sur SEL pour arrêter un temps au tour. On pourra arrêter jusqu'à 99 temps au tour.
Appuyez sur SET et maintenez enfoncé pour remettre le chrono à zéro.

Fonction Mémoire

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Le chronomètre stoppé, appuyez sur SEL pour afficher le tour le plus rapide. Pour consulter les autres temps, appuyez respectivement sur SET.
Remarque: On ne pourra activer la fonction mémoire que si au moins un temps au tour a été enregistré.

Cardio-fréquencemètre

HRM	PULS	FC	PULSO

Le cardio-fréquencemètre ne se déclenche qu'une fois la sangle thoracique fixée.

Pour afficher les sous-fonctions du cardio-fréquencemètre, appuyez sur SEL:

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Fonction Mémoire

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zone cible de FC

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consommation de calories, graisses brûlées et IMC

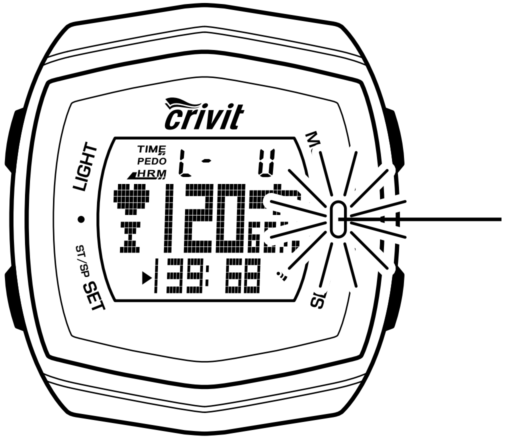
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Forme physique

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

La sangle attachée, votre pulsation cardiaque s'affiche sur l'écran de votre montre, à la ligne du milieu. Si la réception du signal de cardio-fréquence est bonne, l'icône coeur se met à clignoter sur l'écran de la montre.
A droite des valeurs de cardiofréquence s'affiche la fréquence cardiaque maximale atteinte en pourcentage. La FC maximale est calculée automatiquement à partir des données entrées d'âge, de poids et de taille.

Témoin alarme



Lorsque vos pulsations ont atteint 99% de la FC maximale ou les ont dépassés ou bien lorsqu’elles ont dépassé la valeur limite programmée (voir paragraphe „Zone cible de FC“), le témoin lumineux se met à clignoter.

Compteur

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

A la ligne du bas s’affiche le temps d’entraînement passé jusqu’à présent. A la ligne du milieu s’affichent la FC et la FC maximale atteinte en pourcentage.
Le compteur se met automatiquement en marche dès que vous avez mis votre sangle thoracique. Celui-ci continue à compter si vous passez dans un autre mode de fonction.
Appuyez brièvement sur SET pour choisir le mode de comptage voulu:

COMPTE Temps d’exercice total
⧗ Durée d’entraînement dans la zone cible de FC
▲ Durée d’entraînement au-dessus de la FC cible
▼ Durée d’entraînement en-dessous de la FC cible

Pour remettre la durée d’entraînement à zéro, appuyez sur SET en maintenant enfoncé.

Fonction mémoire

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Les valeurs mémorisées s’affichent à la ligne du bas.

FC maximale atteinte

HI	H	FO	AL

FC minimale atteinte

LO	N	FA	BA

FC moyenne

AV	D	MO	PR

Pour remettre ces valeurs à zéro, appuyez sur SET et maintenez enfoncé.

Zone cible de Fréquence cardiaque

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

A la ligne du bas s’affichent les valeurs limites supérieure et inférieure de votre zone cible de FC.
Le mode d’entraînement est affiché à la ligne du haut.

L- U à définir individuellement
L-1 Mode Santé Gesundheit (50-65% de la FC maximale)
L-2 Mode Forme physique (65-80% de la FC maximale)
L-3 Mode Performance (80-95% de la FC maximale)

Pour accéder au mode de programmation de la zone d’entraînement, appuyez sur SET et maintenez enfoncé 3 secondes.
Sélectionnez la zone d’entraînement voulue en appuyant sur SEL. Si vous avez choisi L-U= "U" (à définir individuellement), il vous est possible de modifier les valeurs limites.
Appuyez sur SET. Sur l’écran de votre montre clignote la valeur limite inférieure.
Entrez la valeur limite inférieure voulue en appuyant sur SEL et confirmez par pression de SET.
Programmez la valeur limite supérieure voulue de la même manière.
Quittez le mode de réglage en appuyant sur MODE.
Pour activer l’alarme FC, appuyez sur SEL et maintenez enfoncé. L’alarme FC active et l’icône s’affiche sur l’écran de votre montre. Lorsque la zone cible de

FC aura été dépassée, vous entendrez un signal sonore: "BIP-BIP... BIP-BIP...BIP-BIP". Si vos pulsations atteignent 99% de votre FC maximale ou la dépassent, vous entendez le signal sonore de l’alarme FC maximale "BIP-BIP-BIP-BIP-BIP...". Ce signal d’alerte est indépendant de la zone d’entraînement et de l’alarme FC de la zone d’entraînement.

Calories, Graisses brûlées et IMC

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

A la ligne du bas s’affiche la quantité de calories consommées.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Pour afficher la quantité de graisses brûlées (en grammes), appuyez sur SET

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

Pour afficher votre IMC, appuyez sur SET.

BMI	BMI	IMC	IMC

En mode d’affichage de la consommation des calories ou des graisses brûlées, appuyez sur SET et maintenez enfoncé pour remettre ces valeurs à zéro.
Avertissement: Pour améliorer les calculs de calories consommées et de graisses brûlées, il est important d’entre votre âge et votre poids exacts.
Avertissement: Le compteur de graisses ne se met en marche qu’au-dessus de 120 pulsations à la minute.

Remarques sur l’IMC

L’IMC est une unité de mesure permettant d’évaluer le poids d’une personne. Une valeur comprise entre 18,5 et 25 est considérée comme normale chez un adulte. Au-dessous de 18,5, on parlera d’un poids insuffisant. Au-dessus de 25, on parle d’excès de poids. Au-dessus de 30, on parle d’adipose (obésité).
L’IMC est seulement une valeur de référence approximative, puisqu’il ne tient pas compte de la stature ni de la composition du poids corporel fait de graisses et de tissus musculaires.

Forme physique

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Dès votre entraînement terminé, appuyez immédiatement sur SET: un compte à rebours de 5 minutes démarre (phase repos).
La barre montre le temps d’attente restant. A gauche s’affiche la FC initiale et à droite la FC actuelle. A la ligne du bas s’affiche le temps du compte à rebours.
Au bout de 5 mn s’affiche le degré de forme phyique.

Forme phys.	FC
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Codage de la transmission FC

Les données de la sangle thoracique sont transmises à votre montre par code numérique pour éviter des perturbations éventuelles lorsque vous vous entraînez avec un partenaire utilisant un appareil de même type.
Lors de la première utilisation faite de la sangle, un canal de transmission est sélectionné par le principe du hasard. Le canal sélectionné s’affiche brièvement en haut de l’écran de votre montre lorsque vous passez en mode d’affichage FC. Les canaux disponibles sont: CH10, CH11, CH12, CH13 et CH14.
Il est possible de changer de canal de transmission en retirant la pile de la sangle et en l’y remettant. La sangle sélectionne alors au hasard un nouveau canal de transmission et, au bout d’1 mn, le nouveau canal de transmission s’afiche sur l’écran de la montre cardio-fréquencemètre.

Défaillances et solutions

La Fréquence Cardiaque ne s'affiche pas ou est fausse

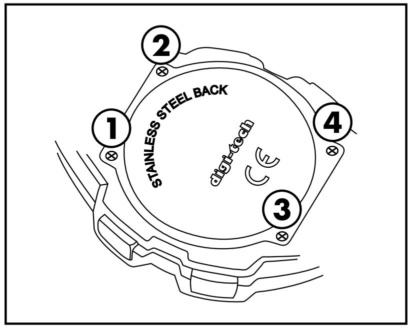
Vérifiez le port de votre sangle thoracique.
Votre peau ne doit pas être trop sèche ni trop froide.
On pourra humidifier légèrement les surfaces de contact pour améliorer la fonction.
Des sources de perturbation électromagnétiques peuvent gêner la transmission.
L'écartement entre la sangle et la montre ne doit pas dépasser70 cm.
D'autres appareils cardio-fréquencemètres peuvent, à raison d'un écartement inférieur à 2m, perturber également la transmission.
Des compteurs de vélo sans fil peuvent perturber la transmission.
Il faut éventuellement changer des piles.

La lisibiité de l'écran est mauvaise / L'éclairage ne fonctionne pas

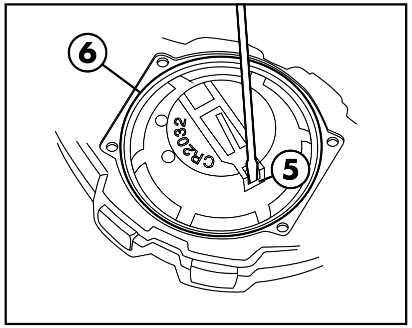
Changez les piles.

Pour changer la pile de votre montre-bracelet

Le changement de pile ainsi que le contrôle d'étanchéité consécutif doivent être de préférence effectués par un horloger. Pour changer la pile vous-même, veuillez procéder comme suit:
Dévissez les vis (1,2,3 et 4) au dos de votre montre en utilisant un petit tournevis cruciforme. Ensuite, démontez le couvercle du boîtier et retirez l'étiquette de la pile.
Utilisez un petit outil plat pour déverrouiller le taquet de fermeture (5) de la plaque de fixation de la pile.



Retirez la vieille pile et mettez une pile CR2032 neuve à 3V, mettez la pile avec le pôle (+)- vers le haut. Vérifiez si le joint d'étanchéité (6) est bien mis en place. Verrouillez la plaque de fixation de la pile (5). Recollez l'étiquette de la pile sur celle-ci et remettez le couvercle du boîtier en place en revissant fermement.



Indicateur de pile faible

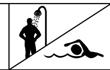
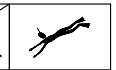
Quand le voltage de la pile de votre sangle est devenu insuffisant pour que cette pile puisse assurer un fonctionnement correct, l'indicateur de pile faible apparaît sur l'écran de votre montre cardio-fréquencemètre:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Changez alors la pile de la sangle comme décrit au paragraphe „Sangle thoracique".

Etanchéité de la montre

Cette montre est étanche jusqu'à 3 bars. Le nombre de bars se réfère à la surpression atmosphérique exercée sur la montre dans le cadre d'un test d'étanchéité (voir norme DIN8310).

				
3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Résistance à l'eau de la sangle thoracique

La sangle est résistante à l'eau conf. à la norme IEC 60529 IPX7: 30 m

Conseils d' entretien

Ne nettoyez les appareils qu'avec un chiffon sec ne faisant pas de peluches, comme pour le nettoyage des verres de lunettes par exemple.
Veuillez SVP nettoyer votre sangle thoracique et le bracelet de votre montre après chaque utilisation, servez-vous d'une éponge humidifiée avec de l'eau tiède ou une solution savonneuse douce. Essuyez bien tout ensuite avec un chiffon doux et accrochez la sangle pour la faire sécher. La sueur et les salissures perturbent le bon fonctionnement de l'émetteur.

Evacuation de la montre cardio-fréquencemètre

La montre cardio-fréquencemètre ne doit pas être évacuée avec les déchets ménagers. Veuillez faire évacuer celle-ci par l'intermédiaire d'un prestataire agréé ou de votre décharge municipale. Respectez les directives d'évacuation en vigueur. En cas de doute, demandez conseil auprès de votre décharge municipale.

Evacuation des piles

Evacuation adéquate des piles usagées dans les conteneurs mis à votre disposition dans les points de vente. Ne jetez jamais de piles avec des déchets ménagers. Veuillez les faire évacuer par l'intermédiaire d'un prestataire agréé ou de votre décharge municipale. Respectez les directives d'évacuation en vigueur. En cas de doute, demandez conseil auprès de votre décharge municipale.

Déclaratrion de Conformité

Ce produit, utilisé conformément à ses limites, satisfait entièrement aux exigences fondamentales de l'art. 3 et autres dispositions pertinentes du FTEG (Article 3 du R&TTE).
Une déclaration de conformité est disponible sur demande à:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Prestation de garantie de digi-tech gmbh

Nous accordons 3 ans de garantie sur cette montre cardio-fréquencemètre à partir de la date de l'achat. En cas de vice de fabrication, vous bénéficiez de droits légaux à l'égard du vendeur de ce produit. Ces droits légaux ne sont en rien limités par les conditions de garantie décrites ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie commence à partir de la date de l'achat. Veuillez conserver soigneusement votre ticket de caisse en original. Ce document est nécessaire comme preuve d'achat.
En cas de vice dû à un défaut de matériel ou de fabrication révélé au cours de la période de garantie, soit pendant 3 ans à partir de la date de l'achat, nous réparons ou remplaçons – à notre choix - gratuitement votre montre cardio-fréquencemètre défectueuse. Cette prestation de garantie présuppose la restitution de la montre cardio-fréquencemètre réclamée et la fourniture d'une preuve d'achat (ticket de caisse) pendant la période de garantie des 3 ans ainsi qu'une courte description écrite du défaut avec indication de la date à laquelle celui-ci s'est révélé. Si ce vice est couvert par la garantie, nous vous renverrons votre montre réparée ou une montre cardio-fréquencemètre neuve. La période de garantie n'est pas prolongée par une réparation ou un échange.

Période de garantie et droits légaux

La période de garantie n'est pas prolongée par la prestation de garantie. Cette clause est valable aussi pour toute pièce échangée ou réparée. Tout défaut ou vice de fabrication doit être signalé dès l'ouverture de l'emballage. La période de garantie écoulée, toute réparation doit être rémunérée.

Etendue de la garantie

Cette montre cardio-fréquencemètre a été fabriquée minutieusement et selon des critères de qualité strictes, puis contrôlée consciencieusement avant la livraison. La prestation de la garantie couvre tous les vices de matériel et de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces exposées à l'usure due à l'utilisation normale

d’un produit, soit aux pièces dites d’usure, ni aux dommages causés sur des pièces fragiles comme, par exemple boutons/interrupteurs, piles rechargeables ou verres.
Le droit de garantie s’annule en cas de détériorations dues à l’utilisation et l’ entretien non adéquats du produit. Toutes les instructions et conseils prodigués dans ce mode d’emploi en vue d’une utilisation conforme et adéquate du produit doivent être impérativement respectés et suivis à la lettre. Toute forme d’utilisation et action déconseillées dans ce mode d’emploi ou pour lesquelles l’utilisateur a été mis en garde sont proscrites.
Cette montre cardio-fréquence a été conçue à des fins d’utilisation privée et non commerciale. En cas de traitement abusif et inadéquat, de recours à la force et d’interventions n’ayant pas été efféctuées par notre établissement, le droit de garantie expirera.

Procédure dans un cas de garantie

En vue de traiter votre demande le plus rapidement possible, nous vous prions de bien vouloir observer les instructions suivantes:

- Tenez, pour toute demande, votre ticket de caisse et le numéro de l’article (87794) en tant que preuve de votre achat à notre disposition.
- Vous trouverez le numéro de l’article sur une plaque d’identification, dans une mention gravée, dans le titre de votre mode d’emploi (en bas à gauche) ou sur une étiquette au dos de l’article ou sous l’article.
- Si vous deviez constater un défaut de fonctionnement ou un vice quelconque, **veuillez contacter d’abord le SAV ci-après mentionné par par téléphone ou en envoyant un courriel (mail).**

Vous pourrez télécharger ce mode d’emploi et beaucoup d’autres manuels d’utilisation ainsi que des vidéos produits et logiciels sur ce site internet : www.lidl-service.com

Service Après Vente

Nom: inter-quartz GmbH
Courriel/Mail: support@inter-quartz.de
Téléphone: +49 (0)6198 571825
Siège social: Allemagne

CH 0800 563862

IAN 87794

Fournisseur

Veuillez noter que l’adresse suivante n’est pas une adresse de SAV. Prière de contacter d’abord l’adresse indiquée plus haut.

Nom: digi-tech gmbh
Rue: Valterweg 27A
Ville: Eppstein 65817
Pays: Allemagne

IT CH Istruzioni per l’ uso e per la sicurezza

Contenuto

Orologio di misura della frequenza cardiaca

Introduzione

Cordiali congratulazioni per l'acquisto del nuovo orologio da polso con cardiofrequenzimetro. La scelta si è rivolta ad un apparecchio di pregio. Le istruzioni per l'uso costituiscono parte essenziale di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro. Esse contengono importanti istruzioni per la sicurezza, per l'uso e per lo smaltimento. Prima di usare l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro, è opportuno acquisire familiarità con tutte le istruzioni per l'uso e per la sicurezza. Usare l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro solo secondo le modalità descritte e per i settori di impiego indicati.
Quando l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro viene consegnato a terzi, è necessario consegnare con l'apparecchio anche tutta la documentazione corrispondente.

Uso conforme alla destinazione

L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è idoneo per indicare l'ora e per usare le altre funzioni descritte. Qualsiasi altro uso o variante dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro deve essere considerato non conforme alla destinazione. Il costruttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati da un uso non conforme alla destinazione o da operazioni errate. Non è previsto che l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro venga impiegato per usi commerciali.

Oggetti che fanno parte della fornitura

Segnalazione: Verificare subito dopo l'acquisto gli oggetti che fanno parte della fornitura. Assicurarsi che tutti gli oggetti siano presenti e che non abbiano difetti.

- Orologio da polso con cardiofrequenzimetro, compresa la batteria (CR2032)
- Cintura pettorale, compresa la batteria (CR2032)
- Sostegno per la bicicletta

Dati tecnici

Orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Intervallo della temperatura di esercizio	0-50°C
Dimensioni (escluso il cinturino)	4,4 x 5,0 cm
Dimensioni del quadrante	2,4 x 1,8 cm
Peso	51 g
Batteria	CR2032/3V

Cintura pettorale

Intervallo della temperatura di esercizio	0-50°C
Dimensioni (escluso il cinturino)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequenza di trasmissione	110 kHz
Peso	51 g
Batteria	CR2032/3V

Funzioni

Misurazione del numero di battiti del polso

- Allarme causato dal numero massimo di battiti del polso
- Training con timer e allarme per determinare il numero ottimale di battiti del polso
  (salute, fitness, prestazioni e in base a un valore definito dall'utente)
- Numero massimo, minimo, medio di battiti del polso
- Spia di segnalazione (quando vengono superati i valori prestabiliti del numero di battiti del polso)

Funzioni caloriche

- Consumo calorico e smaltimento dei grassi durante il training
- Calcolo dell'indice di massa corporea (IMC)
- Livello di fitness

Cronometro

- 1/100 di secondo, con 99 escursioni del quadrante

Timer per conto alla rovescia

Funzioni del tempo
- Ora e minuti
- Calendario
- Sveglia con ripetizione della sveglia
- Segnale orario
- Secondo fuso orario

Altre funzioni
- Retroilluminazione

Istruzioni importanti per la sicurezza

ATTENZIONE: Prima dell'inizio del training consultare il medico. Può ricevere utili spiegazioni sul training più appropriato, sull'intensità del training e sui valori predefiniti per il numero di battiti del polso. Questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro non è un apparecchio medico e serve solo a contribuire all'impostazione del Suo training.

- Batterie

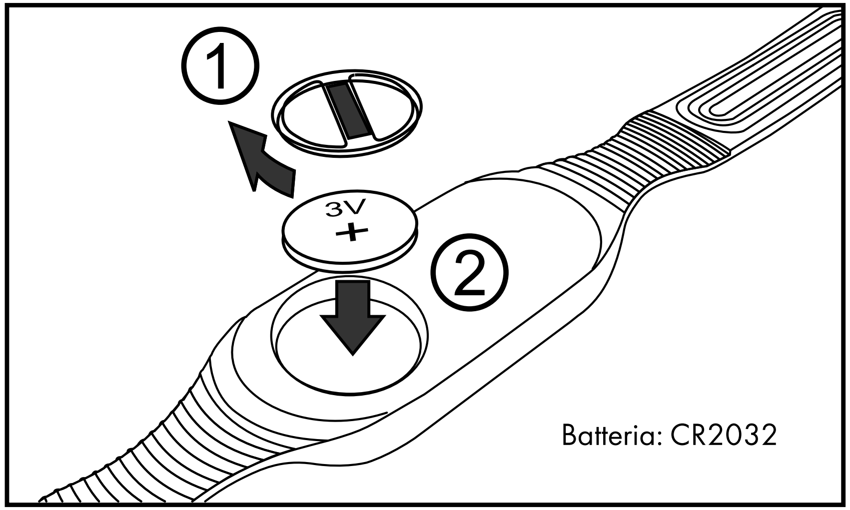
Inserire sempre le batterie facendo attenzione alle corrette polarità e non tentare di ricaricarle o di aprirle. Non getta mai le batterie nel fuoco, perché possono esplodere. Non usa mai assieme batterie tra loro diverse (vecchie e nuove, alcaline e al carbone, ecc.). In caso di uso non appropriato delle batterie, vi è pericolo di esplosione e di sversamento.
Nel caso si verifichi uno sversamento dalle batterie, usare i guanti e pulire a fondo con un panno asciutto l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro.

- Tenere l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro fuori dalla portata dei bambini

Non lasciare mai che i bambini usino l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro quando non sono sorvegliati. I bambini non sono sempre in grado di riconoscere correttamente gli eventuali pericoli.
Se le batterie vengono inghiottite, possono diventare un pericolo per la vita. Tenere le batterie lontane dalla portata dei bambini.
Se un bambino ha inghiottito una batteria, si deve ricorrere immediatamente al soccorso di un medico.
Tenere anche i fogli usati nell'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Si corre il pericolo di soffocamento.

Come mettere in funzione l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Svitare con una moneta il coperchio dell'alloggiamento della batteria dalla parte posteriore della cintura pettorale e inserire la batteria da 3 Volt con il segno più (+) rivolto verso l'alto. Riavvitare il coperchio della batteria.



Asportare dal quadrante dell’orologio da polso con cardiofrequenzimetro il foglio di protezione e premere MODE, SEL oppure SET.
Premendo su SEL scegliere quindi la lingua: inglese, tedesco, francese, spagnolo.
Confermare la scelta premendo su SET.
Scegliere allo stesso modo l’unità KM-KG

METRIC	KM - KG	KM - KG	KM - KG

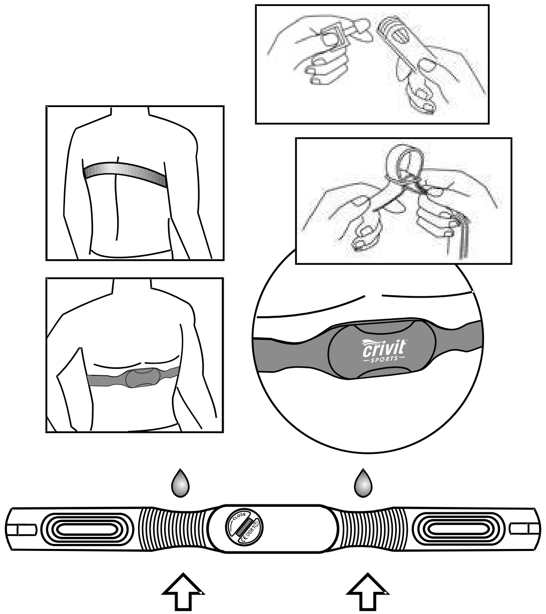
oppure l’unità miglio-libbra (M-LB)

IMPERIAL	M - LB	M - LB	M - LB

Terminare la procedura di avviamento premendo MODE.
Premendo contemporaneamente SET e SEL, si può resettare l’orologio. Solo dopo aver resettato l’orologio, si può selezionare un’altra lingua.

Come indossare la cintura pettorale

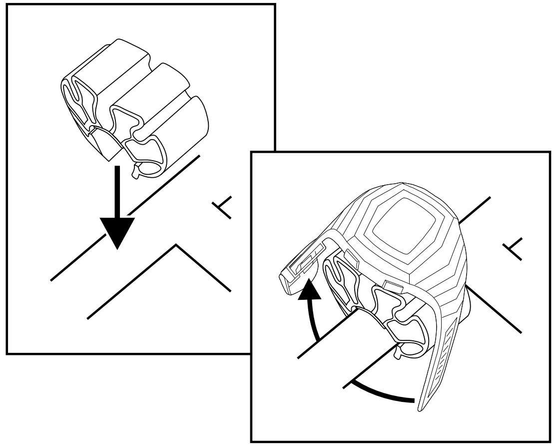
Adattare la cintura in modo tale che si trovi direttamente al di sotto dei muscoli pettorali. Inumidire leggermente con acqua o con gel per elettrocardiogramma (ECG) (reperibile in farmacia) le superfici di contatto della cintura. Assicurarsi che le superfici di contatto siano sempre a contatto della pelle. Posizionare la cintura come mostrato nella figura seguente. Fare attenzione che la cintura pettorale si trovi nella posizione corretta. Dopo aver espirato del tutto, la cintura deve ancora trovarsi sulla gabbia toracica, sottoposta ad una leggerissima tensione. Tralicci dell’alta



Superficie di contatto

tensione, linee di corrente sospese di ferro-tranvie o traffico veicolare in scorrimento possono influire sulla misura o disturbarla. Si deve quindi scegliere con molta attenzione il percorso.

Come utilizzare il sostegno per la bicicletta



Si può portare l’orologio con cardiofrequenzimetro al polso oppure lo si può fissare al manubrio della propria bicicletta mediante l’apposito sostegno che viene fornito.

Premere il sostegno dall’alto sul tubo del manubrio. Se il tubo del manubrio ha un diametro particolarmente grande, è necessario premere con notevole forza per fissare il sostegno. A questo punto si può fissare l’orologio da polso con cardiofrequenzimetro al sostegno, allo stesso modo in cui lo si era fissato al polso.

Nell’uso dell’orologio da polso con cardiofrequenzimetro non si deve superare la distanza massima di trasmissione di 70 cm dalla cintura pettorale.

Informazioni importanti sull’ uso dell’ orologio da polso con cardiofrequenzimetro

L’orologio da polso con cardiofrequenzimetro ha disponibili **3 modalità di funzionamento.**

Premendo MODE si può cambiare la modalità di funzionamento dell’orologio da polso con cardiofrequenzimetro.
La sequenza delle funzioni è la seguente:

Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Cronometro

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Misuratore dei battiti del polso

HRM	PULS	FC	PULSO

Inoltre nelle modalità di funzionamento sono disponibili diverse **sotto funzioni**.
È sempre possibile intervenire sulle sotto funzioni premendo SEL.

Impostazione veloce

Nell'impostazione di valori numerici si può usare l'impostazione veloce premendo e tenendo premuto SEL.

Illuminazione

Premendo brevemente LIGHT, si attiva momentaneamente la retroilluminazione.

Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Premendo SEL si possono richiamare le sotto funzioni della modalità Ora.

Ora e impostazioni di base

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Allarme sveglia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Premere e tenere premuto per 3 secondi SET, per passare alla modalità di impostazione. Sul quadrante compare

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

e si accende a intermittenza l'indicazione della modalità a 12 oppure a 24 ore.
Per l'impostazione premere SEL e confermare l'impostazione premendo SET.
Impostare allo stesso modo i secondi, i minuti, le ore, l'anno, il mese e il giorno.
Seguono ora le impostazioni di base. Compare dapprima l'anno di nascita.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Per l'impostazione premere SEL e per confermare l'impostazione premere SET.
Impostare allo stesso modo il mese e il giorno.

Compare ora l'indicazione del peso.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Impostare ciascuna cifra del proprio peso premendo SEL e confermare la cifra immessa premendo di volta in volta SET.

Compare ora l'indicazione dell'altezza corporea.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Impostare le singole cifre della propria altezza premendo SEL e confermare la cifra immessa premendo di volta in volta SET.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.

Secondo fuso orario

Premere e tenere premuto per 3 secondi SEL. L'orologio passa all'indicazione del secondo fuso orario e sul quadrante compare T2. L'impostazione del secondo fuso orario avviene come descritto al punto precedente.
Per ritornare alla normale indicazione dell'ora, premere e tenere premuto SEL per 3 secondi.

Allarme sveglia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Per passare alla modalità di impostazione, tenere premuto SET per 3 secondi.

Sul quadrante compare "AL" e si accendono a intermittenza i minuti della sveglia. Per l'impostazione premere SEL e confermare questa impostazione premendo SET. Impostare le ore allo stesso modo.
Se si desidera, si può ora impostare il mese e il giorno.
Se non si imposta né il mese né il giorno, l'allarme suona ogni giorno. Se si imposta solo il giorno, l'allarme suona ogni mese. Se si imposta sia il mese che il giorno, l'allarme suona solo alla data impostata.

Sul quadrante compare ora l'impostazione del segnale orario.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Per l'impostazione premere SEL e confermare l'impostazione premendo SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID/ACCESO = attivato, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO/SPENTO = disattivato).
Quando il segnale orario è attivato, compare il simbolo della campana e ad ogni ora esatta viene emesso un suono di segnalazione.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
Premendo SET è possibile attivare o disattivare l'allarme. Quando l'allarme è attivato, compare il simbolo di allarme .
Per fermare l'allarme quando inizia a suonare, premere SET, SEL o MODE.

Funzione di ripetizione della sveglia

Se quando suona l'allarme non si preme nessun tasto, la funzione di ripetizione della sveglia si attiva automaticamente dopo 30 secondi e sul quadrante il simbolo si accende a intermittenza. L'allarme poi si disattiva e suona nuovamente dopo 2 minuti. Questa sequenza si ripete 5 volte.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Per impostare il timer, premere e tenere premuto per 3 secondi SET.
Sul quadrante si accendono a intermittenza le cifre dei minuti del timer.
Per l'impostazione premere SEL e confermare questa impostazione premendo SET. Impostare allo stesso modo le ore.

Segue ora l'impostazione ulteriore del timer. Premendo SEL, scegliere la modalità desiderata:

Cd r Dopo aver raggiunto 0:00 il timer esegue il conteggio inverso del tempo impostato
Cd U Dopo aver raggiunto 0:00 il timer esegue il conteggio in Avanti
Cd S Dopo aver raggiunto 0:00 il timer si ferma

Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
È possibile avviare o fermare il timer premendo SET.
Per resettare il timer, premere e tenere premuto SET.
Decorso il tempo del timer, viene emesso un suono di segnalazione.

Cronometro

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Premere SET per avviare o fermare il cronometro. Quando il cronometro è in corsa, premere SET per fermare sul quadrante il tempo di giro. Possono essere fermati sul quadrante fino a 99 tempi di giro.
Premere e tenere premuto SET, per resettare il cronometro.

Funzione memoria

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Dopo aver fermato il cronometro, premere SEL per fare apparire sul quadrante il giro più veloce. Premere SET per fare comparire gli altri tempi di giro.
Segnalazione: La funzione memoria può essere richiamata solo se è stato registrato almeno un tempo di giro.

Misuratore dei battiti del polso

HRM	PULS	FC	PULSO

Il misuratore dei battiti del polso funziona solo se si usa la cintura pettorale.

Premendo SEL si possono richiamare le sotto funzioni del misuratore dei battiti del polso:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Funzione memoria

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Consumo calorico, smaltimento dei grassi e indice di massa corporea (IMC)

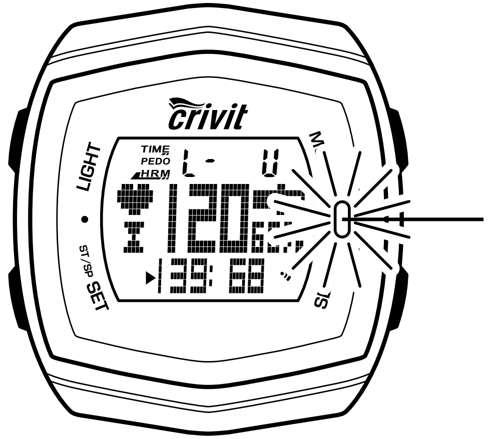
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Quando si usa la cintura pettorale, nella riga intermedia del quadrante viene indicato il numero di battiti del polso. Se viene ricevuto il segnale di frequenza cardiaca, si accende a intermittenza il simbolo del cuore.
A destra, accanto all'indicazione del numero di battiti del polso, compare la percentuale raggiunta rispetto al numero massimo di battiti del polso. Il numero massimo stimato di battiti del polso viene calcolato automaticamente in funzione dell'età, del peso e dell'altezza corporea.

Spia di segnalazione



Se il numero di battiti del polso raggiunge il 99 % del numero massimo o se addirittura supera questo valore oppure se il numero di battiti del polso supera il valore limite impostato (vedere "Zona di frequenza cardiaca a cui arrivare"), si accende la spia a intermittenza rossa.

Timer

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Nella riga inferiore del quadrante viene visualizzato il tempo di training finora trascorso. Nella riga intermedia vengono visualizzati il numero di battiti del polso e la percentuale raggiunta rispetto alla frequenza cardiaca massima.
Il timer esegue automaticamente il conteggio dal momento in cui la cintura pettorale viene posizionata. Il timer continua il conteggio anche quando si passa a un'altra modalità.
Per scegliere la modalità del timer, premere brevemente SET:

TIMER Tempo di training complessivo
⧗ Tempo di training nell'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca
▲ Tempo di training oltre l'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca
▼ Tempo di training sotto l'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

Premere e tenere premuto SET, per resettare il tempo di training.

Funzione memoria

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

I valori memorizzati vengono visualizzati nella riga inferiore.

Frequenza cardiaca massima raggiunta

HI	H	FO	AL

Frequenza cardiaca minima raggiunta

LO	N	FA	BA

Frequenza cardiaca media

AV	D	MO	PR

Per resettare i valori memorizzati, premere e tenere premuto SET.

Intervallo obiettivo di frequenza cardiaca

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Nella riga inferiore vengono visualizzati i valori limite superiore e inferiore dell'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca.
Il tipo di training scelto viene visualizzato nella riga superiore.

L- U	Definito dall'utente
L-1	Salute (50-65% della frequenza cardiaca massima)
L-2	Fitness (65-80% della frequenza cardiaca massima)
L-3	Prestazione (80-95% della frequenza cardiaca massima)

Per cambiare la modalità di impostazione, premere e tenere premuto SET per 3 secondi.
Scegliere il tipo di training premendo SEL. Scegliendo "U" (definito dal cliente), i valori limite possono essere impostati manualmente.
Premere SET. Sul quadrante si accende a intermittenza il valore limite inferiore. Impostare il valore premendo SEL e confermare questa impostazione premendo SET.
Impostare allo stesso modo il valore limite superiore.
Terminare la modalità di impostazione premendo MODE.
Premere e tenere premuto SEL per attivare l'allarme sui battiti del polso. Quando è attivo l'allarme sui battiti del polso, sul quadrante compare il simbolo di allarme •)) e, quando si esce dall'intervallo obiettivo di frequenza cardiaca, viene emesso un suono di segnalazione "PIP-PIP... PIP-PIP...PIP-PIP". Se il polso ha

raggiunto il 99 % della frequenza cardiaca massima o ha addirittura superato tale valore, viene emesso il suono di allarme della frequenza cardiaca massima "PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...". Questo suono non dipende dall'intervallo di training e dall'allarme di frequenza cardiaca dell'intervallo di training.

Calorie, smaltimento dei grassi e IMC (indice di massa corporea)

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Nella riga inferiore sono indicate le calorie utilizzate.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Premere SET per passare all'indicazione dello smaltimento dei grassi, espresso in grammi,

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

oppure all'indicazione dell'indice di massa corporea (IMC).

BMI	BMI	IMC	IMC

Nella visualizzazione del consumo calorico o dello smaltimento dei grassi è possibile resettare i valori memorizzati premendo e tenendo premuto SET.
Segnalazione: Per migliorare la precisione dei valori di consumo calorico e di smaltimento dei grassi, età e peso devono essere impostati correttamente.

Segnalazione: Il contatore dello smaltimento dei grassi si attiva solo a partire da una pulsazione di 120 battiti al minuto.

Informazioni relative all'indice di massa corporea (IMC)
L'indice di massa corporea (IMC) è una costante campionaria che fornisce la valutazione del peso corporeo di una persona. Un valore compreso tra 18,5 e 25 rappresenta la normalità per un adulto. Per valori inferiori a 18,5 si parla di sottopeso. Per valori superiori a 25 si parla di sovrappeso. Per valori superiori a 30 si parla di obesità (adiposi).
L'indice di massa corporea (IMC) fornisce solo un valore di riferimento approssimativo, dal momento che non prende in considerazione la statura di una

persona e la naturale diversa composizione individuale del peso corporeo tra tessuto grasso e tessuto muscolare.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Subito dopo la conclusione del training, premere SET. Si avvia un conteggio alla rovescia (countdown) di 5 minuti (fase di riposo).
La barra indica il tempo di attesa ancora rimanente. A sinistra compare la misura dei battiti del polso all'inizio e a destra la misura dei battiti del polso attuale.
Nella riga inferiore compare il conteggio alla rovescia (countdown).
Decorsi i 5 minuti, compare il grado di fitness.

Grado di fitness	Battiti del polso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Trasmissione codificata della frequenza cardiaca

La trasmissione dei dati della cintura pettorale viene codificata in modalità digitale per evitare che si verifichino disturbi quando una persona esegue il training con un partner che utilizza un apparecchio di tipo analogo.
Quando si usa la cintura pettorale per la prima volta, viene selezionato un canale in modo automatico secondo il principio di casualità. Questo canale viene brevemente visualizzato in alto sul quadrante se si passa alla visualizzazione della frequenza cardiaca. I canali disponibili sono CH10, CH11, CH12, CH13 e CH14.
Si può cambiare canale togliendo per un breve tempo la batteria dalla cintura pettorale e rimettendola nel suo alloggiamento. La cintura seleziona un nuovo canale sulla base del principio di casualità e, dopo circa 1 minuto, la misura dei

battiti del polso e il nuovo canale vengono visualizzati sul quadrante dell'orologio.

Eliminazione degli errori

La frequenza cardiaca non viene visualizzata o viene visualizzata in modo errato.

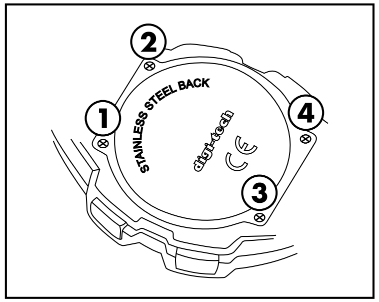
Verificare che la cintura pettorale sia nella posizione giusta e sia ben appoggiata.
La pelle di chi esegue il training non deve essere troppo secca o troppo fredda.
Le superfici di contatto possono essere inumidite leggermente per migliorare la funzionalità della misura.
Le fonti di disturbi elettromagnetici possono alterare la ricezione dei segnali.
La distanza tra la cintura e l'orologio può essere al massimo di 70 cm.
Altri apparecchi di misura della frequenza cardiaca, distanti meno di 2 metri, possono disturbare la ricezione dei segnali.
Computer sulla bicicletta, funzionanti senza cavi, possono disturbare la ricezione dei segnali.
Eventualmente è necessario sostituire le batterie.

Il quadrante si legge con difficoltà / L'illuminazione del quadrante non funziona

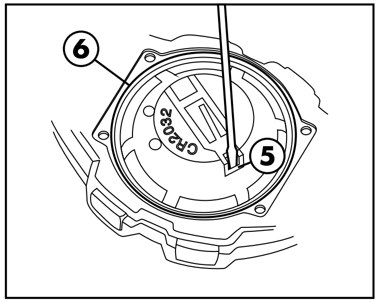
Sostituire le batterie.

Sostituire la batteria dell' orologio da polso

Potete farvi sostituire la batteria da un orologiaio facendogli anche verificare l'impermeabilità. Se intendete sostituire da soli la batteria, siete pregati di seguire le seguenti istruzioni:
Allentate con un piccolo cacciavite a croce le viti (1,2,3 e 4) collocate sul retro dell'orologio da polso. Rimuovete la base dell'alloggiamento e l'etichetta della batteria.



Utilizzate un utensile piccolo e piatto per aprire la barra (5) del supporto della batteria. Togliete la batteria e inserite una nuova batteria 3V CR2032 con il simbolo (+)-Pol verso l’alto. Verificate la corretta posizione della rondella (6). Chiudete il supporto della batteria (5). Incollate nuovamente l’etichetta della batteria, inserite la base dell’alloggiamento avvitandola.



Messaggio di segnalazione dello stato della batteria

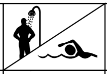
Quando la carica della batteria nella cintura pettorale non è più sufficiente per il funzionamento normale, sul quadrante dell’orologio compare il messaggio:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Sostituire la batteria della cintura pettorale, come descritto al capitolo “Cintura pettorale".

Impermeabilità all’ acqua dell’ orologio da polso

Impermeabilità fino a 3 bar. Il dato relativo alla pressione in bar si riferisce alla sovrappressione dell’aria che è stata usata nel corso del collaudo di impermeabilità all’acqua (norma DIN 8310).

				
3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Impermeabilità all’ acqua della cintura pettorale

Impermeabilità all’acqua secondo la norma IEC 60529 IPX7: 30 m

Indicazioni per la pulizia

Pulire l’apparecchio solo con un panno secco e privo di sfilacciature, come, ad esempio, i fazzoletti per la pulizia delle lenti degli occhiali.
Dopo ogni uso pulire con una spugna la fascia pettorale e il cinturino dell’orologio utilizzando acqua tiepida o una soluzione leggera a base di acqua e sapone. Asciugare i singoli pezzi servendosi di stoffa e appendere la fascia pettorale per farla ben asciugare. Il sudore e le impurità alterano il corretto funzionamento del sistema di trasmissione.

Smaltimento dell’ orologio da polso con cardiofrequenzimetro

Questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve essere smaltito attraverso un’impresa di smaltimento approvata oppure tramite i servizi di smaltimento comunali. Rispettare le disposizioni in merito, in vigore al momento. In caso di dubbio, rivolgersi alla Azienda locale di Servizi pubblici di smaltimento.

Smaltimento delle batterie

Smaltire correttamente le batterie nei recipienti in commercio, a questo scopo appositamente predisposti. Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici. Smaltire le batterie attraverso un’impresa di smaltimento approvata oppure tramite i servizi di smaltimento comunali. Rispettare le disposizioni in merito, in vigore al momento. In caso di dubbio, rivolgersi alla Azienda locale di Servizi pubblici di smaltimento.

Dichiarazione di conformità

Questo prodotto corrisponde, in quanto alla conformità alla destinazione d’uso, ai requisiti fondamentali del § 3 e alle altre disposizioni relative alle apparecchiature di radio e telecomunicazione terminale / Funk- und

Telekommunikations-Endgerät (FTEG) (articolo 3 del Radio Equipment & Telecommunications Terminal Equipment, R&TTE).
È possibile richiedere la Dichiarazione di conformità al seguente indirizzo e-mail: conformity@digi-tech-gmbh.com

Garanzia della digi-tech gmbh

Su questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro, la garanzia ha un periodo di validità di 3 anni, a partire dalla data di acquisto. Nel caso di difetti di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro, competono all'acquirente i diritti di legge nei confronti del venditore del prodotto. Questi diritti di legge non vengono ridotti dalla nostra garanzia descritta al punto seguente.

Condizioni di garanzia

Il periodo di garanzia decorre dalla data di acquisto. Conservare con cura lo scontrino originale di cassa. Questo scontrino è indispensabile come prova di acquisto. Se entro il periodo di tre anni dalla data di acquisto di questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro si verifica un difetto del materiale o un difetto di fabbricazione, questo orologio da polso con cardiofrequenzimetro viene da noi – a nostra scelta – o riparato o sostituito gratuitamente. La prestazione di questa garanzia ha come condizione che l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro difettoso ed il relativo scontrino di acquisto (scontrino di cassa) vengano presentati entro il termine di tre anni e che venga presentata per iscritto una breve spiegazione che illustri in che cosa consista il difetto e quando questo difetto si è verificato. Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, l'acquirente riceve da noi un orologio da polso con cardiofrequenzimetro o riparato o nuovo. Con la riparazione o con la sostituzione non ha inizio un nuovo periodo di garanzia.

Periodo di garanzia e diritti di legge sui reclami per difetti

Il periodo di garanzia non viene prolungato dalla prestazione della garanzia. Questo vale anche per le parti sostituite o riparate. Danni e difetti eventualmente già presenti all'acquisto devono essere dichiarate subito dopo l'apertura

dell'imballaggio. Le riparazioni che avvengono dopo la scadenza del periodo di garanzia vengono **eseguite al costo**.

Estensione della garanzia

L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è stato prodotto con cura e secondo severe norme di qualità ed è stato coscienziosamente collaudato prima della consegna. La prestazione della garanzia vale per difetti del materiale e per difetti di fabbricazione. Questa garanzia non si estende ai componenti del prodotto che sono soggetti a una normale usura e che quindi possono essere considerati parti di usura e non si estende a danni riportati da componenti frangibili, quali interruttori, batterie o parti in vetro.
Questa garanzia decade se l'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è stato danneggiato o se è stato utilizzato o manutenuto in modo non appropriato. Per un uso appropriato dell'orologio da polso con cardiofrequenzimetro devono essere rispettate con precisione tutte le disposizioni riportate nelle istruzioni per l'uso. Scopi applicativi e trattamenti, che sono sconsigliati o segnalati come impropri nelle istruzioni per l'uso, devono essere assolutamente evitati.
L'orologio da polso con cardiofrequenzimetro è destinato esclusivamente all'uso privato e non all'uso commerciale. Nei casi di abuso e di trattamento indebito, di applicazione forzosa e di interventi che non sono stati eseguiti da una nostra Filiale di assistenza autorizzata, la garanzia decade.

Procedura di esecuzione nei casi coperti da garanzia

Per garantire un rapido trattamento delle richieste del cliente, è necessario seguire la seguente procedura:

- In tutti i casi di richieste rendere disponibili lo scontrino di cassa e il codice dell'articolo (87794) come prova di acquisto.
- Il numero dell'articolo si può rilevare dalla targhetta che descrive il tipo di apparecchio, da una incisione, dalla prima pagina delle istruzioni in possesso del cliente (in basso a sinistra) oppure dall'etichetta autoadesiva sul lato posteriore o inferiore dell'apparecchio.

- Nel caso si verifichino difetti di funzionamento o altri guasti, **è opportuno contattare dapprima telefonicamente o per e- mail la divisione di Assistenza sotto riportata.**

Dal sito www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video relativi ai prodotti e software.

Assistenza

Nome: inter-quartz GmbH
E-mail: support@inter-quartz.de
Telefono: 00800 5515 6616
Sede: Germania

CH 0800 563862

IAN 87794

Fornitore

Prendere nota che l'indirizzo seguente non è un indirizzo destinato all'assistenza. Prendere contatto dapprima con il punto di Assistenza precedentemente indicato.

Nome: digi-tech gmbh
Via.: Valterweg 27A
Città: Eppstein 65817
Paese: Germania

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Heart Rate Monitor

Preliminary note

Please read the instruction manual before using the product for the first time- even if you are experienced at using electronic equipment. Please take special care when reading the chapter "Important safety information". Keep this instruction manual so you may use it a reference material in the future. If you sell or give this product to someone else it is very important to also include this manual.

Intended use

This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery

Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder

Technical specifications

Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Weight	51g
Battery	CR2032/3V

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	51g
Battery	CR2032/3V

Features

Heart rate measurement

- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Peformance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate
- Warning light for high heart rate

Calorie features

- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

Stop watch

- 1/100 seconds with 99 lap times

Countdown timer

Time features

- Time
- Calendar
- Alarm with snooze
- Hourly chime
- Second time zone

Other

- Back light

Important safety information

ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.
This heart rate wrist watch is not a medical device and should only be used as a guide for your training.

- Batteries

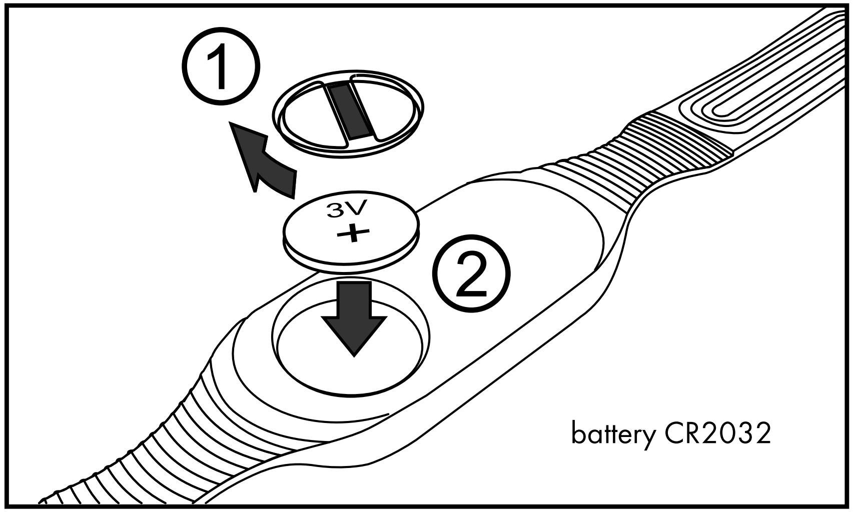
Insert the batteries/ rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.
Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the appliance thoroughly with a dry cloth.

- Electrical devices should not be in the hands of children

Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/ rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.
Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

Setup of the heart rate monitor

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Select the unit KM-KG

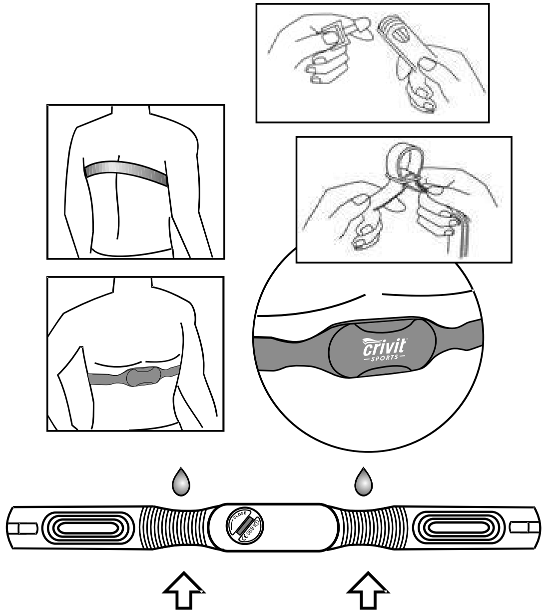
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

or Miles/pounds

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

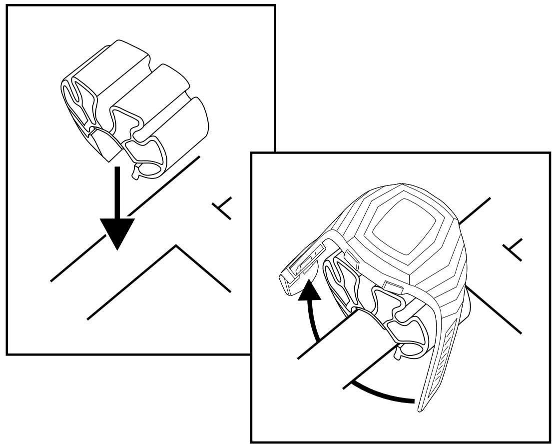
in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE.
The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after reseting the watch the other language can be selected.

Wearing the chest belt
Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.
Position the chest belt as per the following illustration.
Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.
High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



contact areas

Using the bicycle holder
The included bicycle holder can be used to attach the wrist watch to the handlebar of a bicycle.
Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.



The maximum range of 70cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded.

Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has **3 different Modes of Operation.**

Press MODE to select the mode of operation of the watch.
The order of the modes is as follows:

Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

Speed setting
When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

Light

Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.
Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Exit setting mode by pressing MODE.

Second time zone
Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.
Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
"AL" will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.
Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting. Set the hours in the same way.
You may optionally set the month and day as well.
If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.

The hourly chime setting will now appear on the display

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.

Exit setting mode by pressing MODE.The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.
When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

Snooze feature
If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after 30 seconds and the symbol will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after 2 minutes. The process will repeat itself 5 times.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
The minutes of the timer time will blink on the display.
Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET.
Set the hours in the same way.
Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

Cd r After reaching 0:00 the timer will count the set time again.
Cd U After reaching 0:00 the timer will count forward
Cd S After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE.
The timer can be started or stopped by pressing SET.
Press and hold SET to reset the timer.
After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.
Press and hold SET to reset the stop watch.

Memory feature

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display. Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement

HRM	PULS	FC	PULSO

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

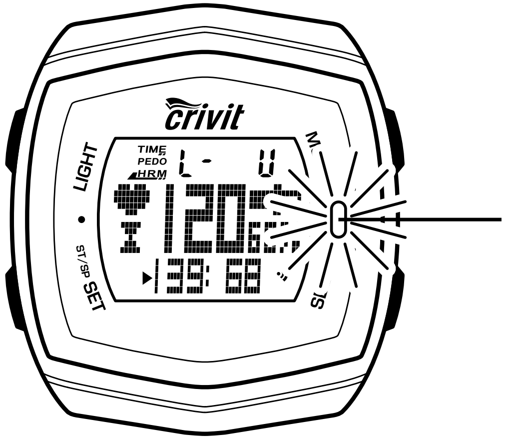
fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the

right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Warning light



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate. The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed.

Press SET to select the timer mode:

TIMER total training time

⧗ training time in heart rate target zone

▲ training time with heart rate over target zone

▼ training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training

HI	H	FO	AL

minimum heart rate during training

LO	N	FA	BA

average heart rate during training

AV	D	MO	PR

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

L- U user defined
L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.
Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Set the upper limit in the same way.

Exit setting mode by pressing MODE. Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".
If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Press SET to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.
Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI

The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".
The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).
The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.
After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Coded transmission

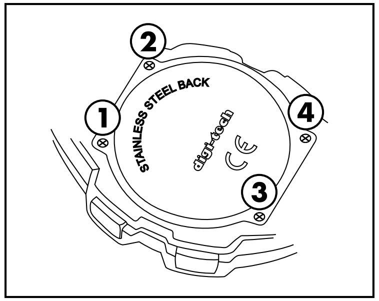
The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt.
When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.
The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest best and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

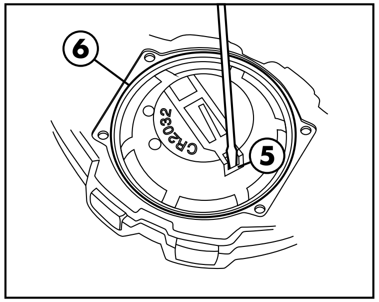
Troubleshooting

The heart rate is not shown or is shown incorrectly
Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.
Your skin should not be too dry or too cold.
The contact areas can be slightly moistened to improve function.
Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception.
The distance between watch and chest belt must be under 70cm.
Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.
Wireless bicycle computers may cause interference.
The batteries may be low and require replacing.

The display is unreadable / the light does not work
Replace the batteries.

Replacing the watch battery





The battery replacement can be performed by a watch maker in addition to a water resistance test.
To replace the battery yourself, please read the following instructions first:
Remove the screws (1, 2, 3 and 4) from the back side of the watch with a small Phillips screwdriver. Remove the caseback and the battery sticker.
Use a small, flat tool to open the latch (5) of the battery holder. Remove the battery and insert a fresh 3V CR2032 battery with the (+) terminal facing upwards. Ensure that the gasket (6) is seated correctly. Close the latch of the battery holder. Replace the battery sticker and the caseback and replace the screws.

Battery low indicator

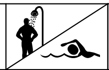
If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

Water resistance of the heart rate monitor

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

				
3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7: 30m

Cleaning instructions

Clean the product with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.
After each use, clean the chest belt and the watch strap with a sponge and lukewarm mild soap water. Dry all parts with a towel and hang the chest belt to dry. Sweat and contaminants are detrimental to the function of the sensor.

Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.

Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.

Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).
You can request the declaration of conformity here:
conformity@digi-tech-gmbh.com

digi-tech gmbh warranty

This watch includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the heart rate monitor. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occured. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired

heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass.
This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired.
For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.
The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (87794) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**

Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: inter-quartz GmbH
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: +49 (0)6198 571825
Based in: Germany

CH 0800 563862

IAN 87794

Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: Eppstein 65817
Country: Germany

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
D-65817 Eppstein

Stand der Informationen · Version des informations
Edizione del foglio di informazioni · Last information update:
1/2013 · Art.-Nr.: 1-LD3473

IAN 87794

CH

IAN 87794

CH